

# Vom Mitleid zum Mitgefühl – gesunde Abgrenzung mithilfe von systemischem Coaching entwickeln.

Am Beispiel eines Coachingprozesses zum Thema  
Kindeswohl.

Abschlussarbeit im Rahmen der Ausbildung zur systemischen Coachin  
bei **InKonstellation in Köln – CA-K25APR.**

**Verfasserin:**

Sabrina Abel

E-Mail: [mail@sabrinaabel.de](mailto:mail@sabrinaabel.de)

**Ort/Jahr:**

Köln, Oktober 2025

<b>1. Einleitung</b>	<b>2</b>
<b>2. Theoretischer Hintergrund</b>	<b>3</b>
2.1 Mitleid, Mitgefühl und Empathie – begriffliche Abgrenzung	3
2.1.1 Empathie und empathische Reaktion	3
2.1.2 Mitgefühl (Compassion) vs. Mitleid (Empathic Strain)	3
2.1.3 Risiken empathischer Überlastung	3
2.2 Selbstfürsorge und emotionale Abgrenzung als Schutzfaktoren	4
2.2.1 Konzept des Selbstmitgefühls (Self-Compassion)	4
2.2.2 Abgrenzung und emotionale Distanzierung	4
2.3 Systemisches Coaching als Rahmen	5
2.3.1 Systemische Haltung und Grundprinzipien	5
2.3.2 Abgrenzung Coaching vs. Therapie	5
2.3.3 Rolle des Coachings bei emotionalem Überleben	5
<b>3. Methodischer Ansatz: Das Seitenmodell nach Dr. med. Gunther Schmidt</b>	<b>6</b>
3.1 Hypnosystemischer Kontext	6
3.2 Das Seitenmodell	6
3.3 Vorgehensweise im Coachingprozess	7
1. Anliegen und Kontextklärung	7
2. Identifikation der relevanten Seiten	7
3. Würdigung und Dialog der Seiten	7
4. Kooperationsfindung und Integration	8
5. Ressourcenaktivierung und Ankerbildung	8
3.4 Nutzen und Wirkfaktoren	8
3.5 Fazit zum methodischen Ansatz	8
<b>4. Praxisbeispiel: Coachingprozess mit Denise*</b>	<b>9</b>
4.1 Ausgangssituation und Anliegen	9
4.2 Verlauf des Coachings	9
Sitzung 1 – Zielklärung und Selbstwahrnehmung	9
Sitzung 2 – Erkennen innerer Anteile	10
Sitzung 3 – Arbeit mit dem Seitenmodell	10
4.3 Anwendung des Seitenmodells im Prozess	11
4.4 Ergebnisse und Wirkung	11
<b>5. Reflexion und Erkenntnisse</b>	<b>12</b>
5.1 Fachliche Reflexion	12
5.2 Persönliche Reflexion der Coachin	12
5.3 Lernerfahrungen und Implikationen für zukünftige Coachingpraxis	13
<b>6. Fazit &amp; Ausblick</b>	<b>13</b>
6.1 Zusammenfassung der zentralen Erkenntnisse	13
6.2 Bedeutung für Coaching und Selbstfürsorge	14
6.3 Persönliche Schlussfolgerung	14
<b>7. Literatur- und Quellenverzeichnis</b>	<b>15</b>

# 1. Einleitung

Menschen mit hoher Empathiefähigkeit besitzen eine besondere Sensibilität für die Gefühle anderer. Diese Fähigkeit kann eine wertvolle Ressource sein – sie fördert Verständnis, Mitmenschlichkeit und Verbundenheit. Doch genau diese Stärke birgt auch Risiken: Wenn Empathie in Mitleid umschlägt, entsteht emotionale Überforderung. Anstatt sich verbunden zu fühlen, werden Betroffene vom Leid anderer mitgerissen. Das Resultat sind Erschöpfung, Anspannung oder ein Gefühl der Hilflosigkeit.

Gerade in Zeiten, in denen Medien und soziale Netzwerke täglich emotionale Inhalte transportieren, stellt sich für viele Menschen die Frage: Wie kann ich mitfühlen, ohne mich selbst zu verlieren? Diese Thematik berührt nicht nur helfende Berufe, sondern auch Privatpersonen – insbesondere solche, die von Natur aus empathisch oder sensibel reagieren.

Die vorliegende Arbeit widmet sich genau dieser Frage und untersucht, wie Coaching Klient:innen darin unterstützen kann, vom belastenden Mitleid zu einem gesunden Mitgefühl und einer stabilen Abgrenzung zu gelangen. Als methodischer Rahmen dient das hypnosystemische Seitenmodell nach Dr. Gunther Schmidt, das innere Dynamiken sichtbar macht und Kooperation zwischen unterschiedlichen Persönlichkeitsanteilen (Seiten) ermöglicht.

Am Beispiel des Coachingprozesses mit Denise\* – einer Mutter in Elternzeit, die sich selbst als „zu sensibel für soziale (Kinder)Themen“ bezeichnet – wird aufgezeigt, wie mithilfe des Seitenmodells belastende emotionale Muster erkannt, gewürdigt und transformiert werden können. Der Praxisfall verdeutlicht, dass Selbstfürsorge und Empathie keine Gegensätze darstellen, sondern einander bedingen.

Ziel dieser Abschlussarbeit ist es, die Anwendung des Seitenmodells im Coachingkontext zu beschreiben und zu reflektieren, wie es zur Entwicklung gesunder Abgrenzung beitragen kann. Die Arbeit verbindet theoretische Grundlagen mit einem praxisorientierten Beispiel und schließt mit einer persönlichen Reflexion der Coachin sowie einem Ausblick auf die Bedeutung des Themas für die zukünftige Coachingpraxis.

Damit versteht sich diese Arbeit als Beitrag zur Frage, wie Achtsamkeit, Selbstmitgefühl und systemisches Denken im Coaching dazu beitragen können, emotionale Belastbarkeit und Resilienz zu stärken – und wie Menschen lernen können, Mitgefühl als Kraftquelle statt als Erschöpfungsfaktor zu erleben.

\*Der Name der Klientin wurde zum Schutz der Privatsphäre des Coachees geändert. Es handelt sich einfachheitshalber um einen erfundenen Namen.

## 2. Theoretischer Hintergrund

### 2.1 Mitleid, Mitgefühl und Empathie – begriffliche Abgrenzung

#### 2.1.1 Empathie und empathische Reaktion

Empathie bezeichnet die Fähigkeit, sich in das Erleben eines anderen hineinzusetzen und seine Gefühle in gewisser Weise nachzuempfinden oder zu verstehen. In der Literatur wird häufig unterschieden zwischen affektiver Empathie (emotionales Mitfühlen) und kognitiver Empathie (Verstehen der Gefühle). In manchen Fällen kann übermäßige affektive Empathie zu sogenannter empathischer Belastung (*empathic distress*) führen – einem Zustand, in dem die Emotionen des/der anderen auf den eigenen Organismus übergreifen und Stress erzeugen.

Die Neurowissenschaftlerinnen Olga Klimecki und Tania Singer, die am Max-Planck-Institut für Kognitions- und Neurowissenschaften zu Empathie und Mitgefühl forschen, schlagen vor, dass der Begriff „*empathic distress fatigue*“ – also Erschöpfung durch mitfühlenden Stress – präziser ist als der häufig verwendete Begriff „*compassion fatigue*“, der wörtlich Mitgefühlsmüdigkeit bedeutet. Weil er betont, dass es sich um die Überidentifikation und emotionale Selbstbelastung, die zu Erschöpfung führt, handelt. In einem Pflegestandpunkt wurde herausgearbeitet, dass die Entwicklung von Mitgefühl (*compassion*) eng mit der Regulation der Empathie verbunden ist: Wer empathisch reagiert, kann lernen, fürsorglich zu sein, ohne sich selbst zu überlasten.

#### 2.1.2 Mitgefühl (*Compassion*) vs. Mitleid (*Empathic Strain*)

Mitgefühl (englisch *compassion*) unterscheidet sich vom bloßen Mitleid, weil es nicht allein auf das Teilen oder Erleben von Leiden zielt, sondern auf das bewusste Wahrnehmen des Leids, verbunden mit einem Wunsch oder Handlungsimpuls, das Leiden zu lindern. Dabei bleibt jedoch eine gewisse emotionale Distanz gewahrt.

Mitleid hingegen kann bedeuten, dass man das Leid des anderen so stark miterlebt („mit-leidet“), dass man innerlich mitübernommen wird und die eigene Balance gefährdet ist. In der Fachliteratur wird gelegentlich betont, dass der Begriff *compassion fatigue* irreführend sein kann, und stattdessen von *empathic strain* oder *empathic distress fatigue* gesprochen werden sollte – um klarer zu machen, dass es um die Belastung durch übermäßiges Empathieerleben geht.

#### 2.1.3 Risiken empathischer Überlastung

Übermäßiges Mitfühlen kann zu emotionaler Erschöpfung führen, wenn die eigenen Grenzen nicht gewahrt werden. In der Fachliteratur findet sich u. a.:

- *Compassion fatigue* wird oft als „Kosten des Mitfühlens“ bezeichnet – ein Zustand emotionaler und körperlicher Erschöpfung in Helferberufen.
- *Empathic distress* wird als Vorgänger für diesen Zustand gesehen, wenn die emotionale Belastung selbst zur Quelle von Stress wird.

- Eine Übersichtsarbeit zu Compassion Fatigue betont, dass emotionale Regulation, Selbstfürsorge und bewusstes Bewusstsein zentrale Schutzfaktoren sind.

Diese Erkenntnisse sind relevant, weil mein Thema genau in diesem Spannungsfeld liegt: Wie kann Coachen Menschen unterstützen, um nicht in empathische Überlastung zu geraten, sondern gesundem Mitgefühlsempfinden?

## 2.2 Selbstfürsorge und emotionale Abgrenzung als Schutzfaktoren

### 2.2.1 Konzept des Selbstmitgefühls (Self-Compassion)

Die US-amerikanische Psychologin Kristin Neff, Professorin an der University of Texas at Austin und Pionierin in der Erforschung von Selbstmitgefühl (Self-Compassion), definiert diesen Begriff als eine freundliche, verständnisvolle Haltung sich selbst gegenüber – insbesondere in Zeiten von Leid, Versagen oder Schwierigkeiten. Neff unterscheidet drei zentrale Bestandteile:

1. **Selbstfreundlichkeit (self-kindness) vs. Selbstverurteilung**  
→ Sanftheit gegenüber sich selbst in schwierigen Momenten, anstelle von harscher Selbstkritik.
2. **Gemeinsame Menschlichkeit (common humanity) vs. Isolation**  
→ Das Leiden als Teil der menschlichen Erfahrung sehen, nicht als isolierendes Phänomen.
3. **Achtsamkeit (mindfulness) vs. Überidentifikation**  
→ Schmerzvolle Gedanken und Gefühle wahrnehmen, ohne sich mit ihnen zu identifizieren oder sie zu vermeiden.

Diese drei Dimensionen interagieren und ermöglichen eine gesunde Haltung sich selbst gegenüber. Studien zeigen, dass Menschen mit höherem Selbstmitgefühl tendenziell geringere Symptome von Angst, Depression und Stress zeigen und eine bessere Resilienz besitzen.

### 2.2.2 Abgrenzung und emotionale Distanzierung

Emotionale Abgrenzung bedeutet nicht Isolation oder Gleichgültigkeit, sondern bewusste Distanzierung gegenüber belastenden Inhalten – eine Fähigkeit, Nähe zuzulassen, ohne sich selbst aufzulösen.

Im Coachingkontext kann emotionale Abgrenzung bedeuten, dass Klient:innen lernen, emotionale Resonanz zuzulassen, aber nicht alle Leidensgefühle „mittragen“.

Selbstfürsorge und Selbstmitgefühl sind hier wichtig: Wer sich selbst liebevoll behandelt, kann emotionale Belastungen besser tragen, ohne injektiv absorbiert zu werden.

Oft wird in der Literatur betont, dass das Gleichgewicht zwischen Empathie und Selbstschutz eine zentrale Kompetenz für Helfende ist.

## 2.3 Systemisches Coaching als Rahmen

### 2.3.1 Systemische Haltung und Grundprinzipien

Im systemischen Coaching werden Menschen nicht als isolierte Individuen gesehen, sondern als Teile von Systemen (z. B. Familie, Beruf, gesellschaftliche Kontexte). Zentral ist:

- **Ressourcenorientierung:** Fokus auf das, was bereits gut läuft. Erkennen und Aktivieren der Fähigkeiten des Coachees.
- **Lösungs- und Zukunftsorientierung:** Im Gegensatz zur Problemfokussierung legt Coaching den Schwerpunkt auf Lösungsansätze.
- **Allparteilichkeit:** Der Coach nimmt keine Partei ein, sondern ermöglicht Perspektivwechsel.
- **Reflexivität und Beobachterhaltung:** Der Coach begleitet, statt zu dirigieren. Dennoch hat er die Prozessverantwortung.

Diese Haltung erleichtert es, emotionale Dynamiken sichtbar zu machen (z. B. innere Seiten oder Systeme), ohne sie zu pathologisieren oder zu stärkerer Emotionalität zu verurteilen.

### 2.3.2 Abgrenzung Coaching vs. Therapie

Für das Thema dieser Arbeit ist es besonders wichtig, klar abzugrenzen:

- **Coaching** ist in der Regel auf Ressourcen, Ziele und Entwicklung ausgerichtet, nicht auf Diagnostik oder Heilung psychischer Störungen.
- **Therapie** beschäftigt sich mit klinischen Diagnosen, tiefen psychischen Verletzungen und Krankheitsmodellen.

Wenn die emotionale Belastung über Coachingfähigkeiten hinausgeht, ist es ethisch und professionell notwendig, auf psychotherapeutische Unterstützung zu verweisen. Diese Abgrenzung sichert, dass der/die Coach:in nicht in Rollen übergreift, für die er/sie nicht qualifiziert ist.

### 2.3.3 Rolle des Coachings bei emotionalem Überleben

Das Coaching kann in folgenden Punkten unterstützen:

1. **Bewusstmachen von Resonanz und Belastung:** Der/die Coach:in hilft, emotionale Reaktionen als Dialog zwischen Klient:in und Umfeld oder internen Prozessen zu verstehen.
2. **Förderung von Selbstregulationsstrategien:** Techniken wie Skalierungsfragen, Reframing, Ressourcenarbeit, Achtsamkeitsübungen etc. helfen dem/der Coachee, die eigenen Emotionen zu erkennen und zu verstehen. Das Ziel dabei ist, dass Coachee lernt, die emotionale „Reserveschicht“ aufzubauen, um Resonanz zu

tragen, ohne überfordert zu sein.

3. **Stärkung von Selbstfürsorge und Abgrenzungskompetenz:** Der/die Coach:in unterstützt Coachee bei der Reflexion eigener Grenzen, Entwicklung von Selbstmitgefühl und strategischen Distanzierungsimpulsen.
4. **Integration in Alltagssituationen:** Letztlich übertragen Coach:in und Coachee gemeinsam die erarbeiteten Perspektiven und Interventionen in den Alltag des Coachees, um bei neuen Belastungen handlungsfähig zu bleiben.

### **3. Methodischer Ansatz: Das Seitenmodell nach Dr. med. Gunther Schmidt**

#### **3.1 Hypnosystemischer Kontext**

Der Arzt, Psychotherapeut und systemische Familientherapeut Dr. med. Gunther Schmidt ist Begründer der Hypnosystemik, einer Verbindung von systemischer Therapie und hypnotherapeutischen Konzepten nach Milton H. Erickson. Ziel dieses Ansatzes ist es, unbewusste Prozesse, Ressourcen und innere Dynamiken konstruktiv zu nutzen, um Veränderungen zu ermöglichen, ohne pathologisierend zu wirken.

Im hypnosystemischen Verständnis gilt jeder innere Zustand als sinnvoller Lösungsversuch des Organismus in einem bestimmten Kontext. Schmidt betont: *„Symptome sind keine Störungen, sondern Kompetenzen in unpassendem Kontext“* (Schmidt, 2023). Dieses Paradigma prägt auch das Seitenmodell, das auf der Annahme beruht, dass Menschen verschiedene, kontextabhängige innere Seiten aktivieren können – jede mit einer eigenen, positiven Absicht.

Zentrales Wirkprinzip der Hypnosystemik ist die Utilisation: Vorhandene innere Anteile werden nicht bekämpft, sondern in ihrer Funktion gewürdigt und in neue Kooperationsmuster integriert. Die Aufmerksamkeit wird gezielt auf hilfreiche Aspekte gelenkt, sodass Selbstorganisation und Selbstwirksamkeit gestärkt werden. Damit bietet die Hypnosystemik einen idealen Rahmen, um emotionale Ambivalenzen – wie zwischen Mitleid und Mitgefühl – konstruktiv zu bearbeiten.

#### **3.2 Das Seitenmodell**

Das Seitenmodell wurde von Dr. Gunther Schmidt im Rahmen seiner hypnosystemischen Arbeit entwickelt und beschreibt die innere Pluralität des Menschen als Zusammenspiel unterschiedlicher „Seiten“ oder „Selbstanteile“, die je nach Situation aktiviert werden.

Diese Seiten sind Ausdruck erlernter Strategien und vergangener Erfahrungen. Jede Seite verfolgt eine positive Grundabsicht, auch wenn ihr Verhalten nach außen dysfunktional erscheinen mag. So kann etwa eine „übermäßig mitfühlende“ Seite aus dem tiefen Wunsch entstanden sein, Leid zu vermeiden, oder eine „abgrenzende“ Seite aus dem Bedürfnis nach Schutz.

Das Modell dient dazu:

- innere Widersprüche sichtbar zu machen,
- die konstruktive Funktion jeder Seite anzuerkennen,
- und einen Dialog zwischen den Seiten zu ermöglichen.

Anders als beim „Inneren Team“ nach Schulz von Thun, das stärker kommunikationspsychologisch orientiert ist, arbeitet das Seitenmodell explizit mit hypnosystemischen Prinzipien: Es fokussiert Körperempfindungen, Aufmerksamkeit, Ressourcen und die Selbstorganisation des inneren Systems. Das Ziel ist nicht, eine Seite zu eliminieren, sondern die innere Kooperation zu fördern.

### 3.3 Vorgehensweise im Coachingprozess

Das Seitenmodell wird im Coachingprozess in mehreren Schritten angewendet.

#### 1. Anliegen und Kontextklärung

Zu Beginn wird das konkrete Thema des Coachees erfasst – hier etwa die emotionale Überforderung durch Mitleid mit belastenden Kinderschicksalen. Gemeinsam wird erarbeitet, in welchen Situationen diese Überforderung auftritt und wie sie sich zeigt (körperlich, gedanklich, emotional).

#### 2. Identifikation der relevanten Seiten

Der/die Coach:in unterstützt den Coachee dabei, seine verschiedenen inneren Seiten zu benennen. Typische Beispiele im vorliegenden Kontext könnten sein:

- *Die mitfühlende Seite* – offen, sensibel, fürsorglich,
- *Die ohnmächtige Seite* – überfordert, traurig, hilflos,
- *Die abgrenzende Seite* – schützend, rational, kontrolliert,
- *die Beobachterin oder weise Seite* – reflektierend, gelassen, integrierend.

Diese Seiten werden auf Karten, Bodenankern oder mit Figuren visualisiert, um sie voneinander abzugrenzen und gleichzeitig in Beziehung zueinander zu setzen.

#### 3. Würdigung und Dialog der Seiten

Jede Seite wird gewürdigt und erhält Raum, ihre Perspektive zu äußern. Fragen des Coaches können lauten:

- „Was möchte diese Seite in dir bewirken?“

- „Wovor will diese Seite dich schützen?“
- „Was braucht diese Seite, um sich wohlfühlen?“

Dadurch werden die Absichten der Seiten sichtbar und ihre Energie von Abwehr zu Kooperation transformiert.

#### 4. Kooperationsfindung und Integration

Der/die Coach:in unterstützt den Coachee darin, zwischen den Seiten einen inneren Dialog zu führen. Ziel ist eine neue Balance, in der in meinem Beispiel Mitgefühl möglich bleibt, ohne dass Mitleid zur Selbstüberforderung führt. Hypnosystemisch betrachtet wird dabei die Aufmerksamkeit des Coachees gezielt auf Lösungszustände gelenkt („Wie fühlt es sich an, wenn alle Seiten in guter Kooperation sind?“).

#### 5. Ressourcenaktivierung und Ankerbildung

Zur Stabilisierung werden Ressourcen verankert – etwa durch Visualisierungen („Wie sieht deine mitfühlende, aber geschützte Haltung aus?“) oder Körperanker/Embodiment (Atmung, Haltung, Gestik). So wird das neue innere Gleichgewicht emotional und körperlich erfahrbar.

### 3.4 Nutzen und Wirkfaktoren

Das Seitenmodell hat sich in Coaching, Therapie und Supervision als wirksame Methode erwiesen, um innere Ambivalenzen zu lösen und Selbstfürsorge zu fördern. Seine wichtigsten Wirkfaktoren sind:

1. **Selbstreflexion und Bewusstheit:** Der/die Coachee erkennt eigene Muster und Bedürfnisse, statt sie unbewusst auszuleben.
2. **Selbstakzeptanz statt Selbstkritik:** Alle Seiten werden als wertvoll anerkannt; dadurch entsteht innere Versöhnung.
3. **Entlastung und emotionale Stabilisierung:** Überfordernde Emotionen verlieren an Intensität, wenn sie benannt und gewürdigt werden.
4. **Stärkung der Selbststeuerung:** Durch den bewussten Dialog kann die Aufmerksamkeit aktiv auf hilfreiche Zustände gelenkt werden.
5. **Förderung von Empathiekompetenz:** Wer die eigene innere Vielfalt versteht, kann auch mit der Vielfalt anderer empathisch, aber abgegrenzt umgehen.

Damit unterstützt das Seitenmodell nicht nur die emotionale Resilienz, sondern auch die Fähigkeit, gesunde Grenzen zu wahren, ohne sich von Mitgefühl zu entfremden – eine Schlüsselkompetenz für besonders sensible Menschen oder Menschen in helfenden Berufen.

#### 3.5 Fazit zum methodischen Ansatz

Das hypnosystemische Seitenmodell nach Gunther Schmidt ist besonders geeignet, wenn Coachees zwischen emotionaler Überforderung und Mitgefühl schwanken. Es ermöglicht,

scheinbar gegensätzliche Seiten – wie Helfenwollen und Selbstschutz – als komplementäre Kräfte zu begreifen. Indem es die innere Kooperation stärkt, schafft es eine Basis für Selbstfürsorge, Empathie und gesunde Abgrenzung – genau das Ziel, das im folgenden Coachingprozess mit Denise verfolgt wurde.

## **4. Praxisbeispiel: Coachingprozess mit Denise\***

### **4.1 Ausgangssituation und Anliegen**

Denise (38) befindet sich aktuell in Elternzeit und lebt mit ihrem Mann und zwei Kindern im Kindergarten- und Grundschulalter zurückgezogen in Österreich. Vor der Familienzeit arbeitete sie als Key-Account-Managerin in einem internationalen Unternehmen. Ihr Berufsalltag war geprägt von Organisation, Verantwortung und Kommunikation – ein Umfeld, das eher rational als emotional ausgerichtet war.

Im Coaching schilderte Denise, dass sie sich emotional stark belaste, wenn sie Geschichten über Gewalt oder Vernachlässigung von Kindern höre. Besonders die Berichte ihrer engen Freundin, die im Jugendschutz arbeitet, gehen ihr sehr nahe. Denise empfindet intensive Betroffenheit bis zu körperlicher Anspannung, Traurigkeit und Ohnmacht. Gleichzeitig bewundert sie die Fähigkeit ihrer Freundin, in diesem Umfeld professionell zu arbeiten.

Denise formulierte zu Beginn den Glaubenssatz: „Ich bin zu sensibel für soziale Arbeit – ich würde das alles zu sehr mitnehmen.“ Ihr Ziel war es, eine gesunde Abgrenzung zu entwickeln, um ihre Empathie als Stärke erleben zu können, anstatt sie als Schwäche zu empfinden. Sie wollte lernen, belastende Themen innerlich an sich vorbeiziehen zu lassen, ohne emotional abzustumpfen.

### **4.2 Verlauf des Coachings**

#### **Sitzung 1 – Zielklärung und Selbstwahrnehmung**

Im ersten Termin stand die Klärung des Anliegens im Vordergrund. Denise beschrieb, dass sie schon beim Lesen oder Hören von Berichten über Kindesmisshandlung starke innere Reaktionen spüre – ein „Zusammenziehen in der Brust“ und das Gefühl, „nicht mehr frei atmen zu können“.

Mit einer Skalierungsfrage wurde die subjektive Belastung erfasst („Wie stark belastet dich das auf einer Skala von 1 bis 10?“). Denise bewertete diese mit „9“. Im weiteren Gespräch wurde deutlich, dass ihre emotionale Reaktion weniger mit den konkreten Fällen als vielmehr mit ihrem eigenen Verantwortungsgefühl zu tun hatte: Sie konnte das Leid anderer schwer aushalten, ohne den Impuls zu verspüren, handeln oder helfen zu müssen.

Über ressourcenorientierte Fragen wurde herausgearbeitet, in welchen Situationen Denise bereits gelassener reagieren konnte. Sie erkannte, dass ihr das im beruflichen Kontext früher oft gelang, weil sie dort eine klare Rolle und Aufgabe hatte. Als Transferaufgabe führte sie eine Strichliste, um sich ihrer emotionalen Reaktionen bewusster zu werden – sowohl der belastenden als auch der neutralen Momente im Alltag.

## Sitzung 2 – Erkennen innerer Anteile

In der zweiten Sitzung wurde auf Basis der Erkenntnisse aus der Strichliste das Muster ihrer Reaktionen analysiert. Denise beschrieb, dass sie sich in bestimmten Situationen „innerlich zerrissen“ fühle – einerseits wolle sie helfen, andererseits wisse sie, dass sie das Leid nicht tragen könne und sie sich nicht in die Angelegenheiten anderer einmischen dürfe. Als Beispiel beschreibt sie eine Situation auf dem Spielplatz, in der eine Mutter ihr weinendes Kind über einen längeren Zeitraum ignoriert hat.

Hier setzte die Arbeit mit dem hypnosystemischen Seitenmodell nach Gunther Schmidt an. Gemeinsam wurden die inneren „Seiten“ identifiziert, die in solchen Momenten aktiv sind. Denise benannte spontan drei:

- die Beschützerin, die alle Kinder schützen und alles Leid verhindern möchte,
- die Mama, die mitfühlt, sich vor allem um ihre eigenen Kinder/Familie sorgt und deren Wohlergehen an erster Stelle stellt.
- das Ich, das sich Ruhe, Abstand und inneren Frieden wünscht.

Die Benennung dieser Seiten führte bei Denise zu einer spürbaren Entlastung. Sie erkannte, dass keine dieser Seiten „falsch“ war, sondern alle eine positive Absicht verfolgten – sie handelten nur bislang ohne Abstimmung miteinander.

Als kurze Transferaufgabe erhielt Denise den Impuls, in den kommenden Tagen auf Situationen zu achten, in denen ihr „Ich“ bewusst aktiv ist, also Momente innerer Ruhe oder Gelassenheit.

## Sitzung 3 – Arbeit mit dem Seitenmodell

In der dritten Sitzung wurde das Seitenmodell vertieft angewendet. Denise visualisierte ihre drei Hauptseiten in Form eines Tortendiagramms, um deren gegenwärtigen Einfluss darzustellen. Die „Beschützerin“ nahm etwa 70 % ein, die „Mama“ rund 20 % und das „Ich“ 10 %. Diese Verteilung ist so präsent in akuten Situationen, in denen Denise eine Form von Kindervernachlässigung beobachtet, und kann sich situativ verändern.

Im anschließenden Dialog mit den Seiten (angeleitet durch systemische und hypnosystemische Fragen) wurde jede Seite eingeladen, ihre Bedürfnisse und Befürchtungen auszusprechen.

- Die Beschützerin wollte verhindern, dass Kinder leiden – sie fühlte sich oft ohnmächtig, das sie nicht handeln konnte.
- Die Mama möchte ihre eigenen Kinder schützen und sie nicht in unangenehme oder gefährliche Situationen bringen (wenn sie sich einmischt/handelt) – sie fühlte sich überfordert.
- Das Ich sehnte sich nach innerer Ruhe, aber traute sich kaum, diese einzufordern, aus Angst, „herzlos“ zu wirken.

Durch den Prozess der Würdigung verstand Denise, dass alle Seiten denselben Grundwert teilten: Verantwortung und Mitgefühl. Die Blockade entstand durch ihre Konkurrenz

zueinander. Mithilfe hypnosystemischer Fragen wie „Was wäre, wenn jede Seite ihren Beitrag leisten dürfte, ohne die anderen zu behindern?“ gelang es, eine innere Kooperation zu etablieren. Denise formulierte als Abschluss einen Leitsatz, der zum persönlichen Anker wurde: „Ich kann Mitgefühl empfinden, ohne mitzuleiden.“

Als kleine Transferaufgabe übte sie, diesen Satz in belastenden Alltagssituationen innerlich zu wiederholen und ihre Körperwahrnehmung dabei zu beobachten, damit sie diesen Anker auch in schwierigen Situationen immer abrufbar hat.

### 4.3 Anwendung des Seitenmodells im Prozess

Das Seitenmodell half Denise, ihre Sensibilität nicht mehr als Schwäche, sondern als differenzierte Wahrnehmungsfähigkeit zu verstehen. Sie lernte, dass Abgrenzung kein Mangel an Empathie bedeutet, sondern eine Form der Selbstfürsorge ist.

Durch die Würdigung aller Seiten veränderte sich ihre innere Kommunikation:

- Die **Beschützerin** durfte aktiv bleiben, aber ohne die volle emotionale Last zu tragen.
- Die **Mama** durfte mitfühlen, ohne sich verantwortlich zu fühlen.
- Das **Ich** durfte Pausen einfordern, ohne Schuldgefühle.

Hypnosystemisch betrachtet verschob sich Denises Fokus von unwillkürlicher emotionaler Resonanz hin zu bewusster Selbststeuerung. Die Nutzung der Körperwahrnehmung als Feedback („Wie fühlt sich Ruhe an?“) half ihr, diese Balance auch im Alltag zu stabilisieren.

### 4.4 Ergebnisse und Wirkung

Einige Wochen später berichtete Denise bereits von einer spürbaren Veränderung im Erleben. Sie nehme emotionale Geschichten über Kinder weiterhin ernst, könne jedoch eine gesunde Distanz wahren. Die körperlichen Stressreaktionen seien schwächer und seltener geworden, und sie könne sich nach belastenden Momenten schneller wieder selbstregulieren und erholen.

Besonders wertvoll war für sie die Erkenntnis, dass ihre Sensibilität kein Hindernis, sondern eine nützliche Ressource ist – vorausgesetzt, sie geht mit Selbstfürsorge einher. Sie beschrieb, dass sie nun sogar über einen Berufswechsel in den sozialen Bereich bzw. der Arbeit mit Kindern nachdenke. Ihr Leitsatz „Ich kann Mitgefühl empfinden, ohne mitzuleiden.“ ist zu einem inneren Kompass geworden. Er symbolisiert die Integration ihrer drei Seiten und den Beginn einer neuen Balance zwischen Empathie und Selbstschutz.

## 5. Reflexion und Erkenntnisse

### 5.1 Fachliche Reflexion

Der Coachingprozess mit Denise verdeutlicht eindrücklich, wie das hypnosystemische Seitenmodell nach Dr. Gunther Schmidt als methodischer Ansatz geeignet ist, emotionale Ambivalenzen sichtbar und bearbeitbar zu machen. Besonders in Fällen, in denen Klient:innen mit starken empathischen Reaktionen konfrontiert sind, ermöglicht dieses Modell eine strukturierte Annäherung an das innere Erleben.

Die Identifikation, Würdigung und Integration der Seiten erwiesen sich als zentraler Wirkfaktor: Denise konnte durch den inneren Dialog ihre zuvor unbewussten Anteile – die Beschützerin, die Mama und das Ich – als voneinander unterscheidbare und dennoch kooperationsfähige Kräfte erleben. Dadurch entstand ein inneres System, das nicht mehr gegeneinander arbeitet, sondern gemeinsam eine Balance zwischen Empathie und Selbstschutz schafft.

Die Arbeit zeigte außerdem, wie bedeutsam Hypnosystemik und deren Anwendung in der Praxis sind: Indem Denise ihre überfordernde Seite nicht bekämpfen musste, sondern deren positive Absicht erkannte, konnte eine nachhaltige Selbstakzeptanz entstehen. Diese Haltung ist ein Kernprinzip des systemischen Coachings – sie fördert Eigenverantwortung, innere Ordnung und Selbstwirksamkeit.

Im Vergleich zu anderen Methoden (z. B. dem Inneren Team nach Schulz von Thun) bietet das Seitenmodell einen zusätzlichen somatischen Zugang: Körperempfindungen werden aktiv genutzt, um emotionale Zustände zu verankern. Denise berichtete, dass sie über die Wahrnehmung ihrer Körperreaktionen und das innere Erleben frühzeitig spüren konnte, wenn Überforderung drohte – ein Hinweis darauf, dass die Integration nicht nur kognitiv, sondern auch physiologisch wirksam war.

### 5.2 Persönliche Reflexion der Coachin

Für mich als angehende systemische Coachin war dieser Prozess in mehrfacher Hinsicht lehrreich. Ich konnte erleben, wie essenziell es ist, eine offene, nicht-wertende Haltung einzunehmen – insbesondere dann, wenn Coachees sehr emotionale Themen einbringen.

Anfangs war es eine Herausforderung, Denises Betroffenheit zu halten, ohne selbst in Mitleid oder Überidentifikation zu geraten. Gerade diese Erfahrung machte deutlich, wie wichtig die eigene Selbstabgrenzung und eine stabile innere Haltung für Coaches sind.

Im Verlauf der Arbeit lernte ich, Verlangsamung und Stille als wirksame Intervention zu nutzen. Indem ich Denise Raum gab, ihre Emotionen selbst zu sortieren, entstand oft mehr Klarheit als durch weitere direkte (Nach)Fragen.

Das bewusste Zurücknehmen meiner eigenen Deutungen förderte Denises Selbstwirksamkeit – eine Erkenntnis, die ich künftig in meiner Arbeit konsequenter anwenden möchte.

Eine weitere persönliche Erkenntnis betrifft den Wert der kleinen Schritte. Die Transformation geschah nicht durch spektakuläre Aha-Momente, sondern durch feine, wiederholte Perspektivwechsel. Die Integration der Seiten benötigte Zeit und Wiederholung, doch genau darin lag die Nachhaltigkeit.

Besonders berührend war für mich Denises Schlüsselsatz, den sie mit voller Überzeugung formulierte: „Ich KANN Mitgefühl empfinden, OHNE mitzuleiden.“ Dieser Satz wirkt weit über ihren Fall hinaus – er fasst das Wesen gesunder Empathie zusammen und ist zugleich eine Erinnerung an mich selbst als Coachin.

## 5.3 Lernerfahrungen und Implikationen für zukünftige Coachingpraxis

Aus dieser Coachingarbeit ergeben sich mehrere zentrale Lernerfahrungen:

- **Innere Vielfalt als Ressource nutzen:** Das Seitenmodell ist ein kraftvolles Instrument, um Klient:innen darin zu unterstützen, Widersprüche nicht auflösen zu müssen, sondern in produktive Balance zu bringen.
- **Sensibilität als Kompetenz begreifen:** Denises Prozess zeigt, dass hohe Empathie nicht zwangsläufig zu Überforderung führt. Entscheidend ist, ob sie von Selbstmitgefühl begleitet wird.
- **Körperwahrnehmung als Frühwarnsystem:** Hypnosystemische Arbeit fördert Bewusstsein für körperliche Signale. Dieses Prinzip möchte ich künftig gezielter integrieren, um Coachees beim Selbstregulationsaufbau zu unterstützen.
- **Bedeutung der Selbstreflexion des Coaches:** Emotionale Themen erfordern nicht nur methodische Kompetenz, sondern auch innere Klarheit. Supervision und Selbstcoaching sind dafür unerlässlich.

Insgesamt verdeutlicht dieser Fall, dass Coaching nicht nur Verhalten, sondern auch Haltung verändert. Das Seitenmodell unterstützt Menschen dabei, innere Kooperation zu erleben und daraus gesunde Grenzen und Selbstfürsorge zu entwickeln – eine Fähigkeit, die weit über das Coaching hinauswirkt.

## 6. Fazit & Ausblick

### 6.1 Zusammenfassung der zentralen Erkenntnisse

Die vorliegende Arbeit zeigt, wie das hypnosystemische Seitenmodell nach Dr. Gunther Schmidt dazu beitragen kann, Menschen mit hoher Empathie- und Sensibilitätsfähigkeit dabei zu unterstützen, gesunde Abgrenzung und Selbstfürsorge zu entwickeln.

Am Beispiel von Denise wurde deutlich, dass emotionale Überforderung häufig nicht durch die Intensität des Mitgefühls entsteht, sondern durch das Fehlen innerer Kooperation zwischen unterschiedlichen Persönlichkeitsanteilen (Seiten).

Durch die Arbeit mit den Seiten „Beschützerin“, „Mama“ und „Ich“ gelang es, bisher konkurrierende innere Kräfte in einen Dialog zu bringen. Die Folge war ein neues inneres Gleichgewicht, das es Denise ermöglicht, empathisch zu bleiben, ohne sich selbst zu verlieren. Diese Veränderung wurde nicht durch kognitive Einsicht allein, sondern vor allem durch hypnosystemische Selbstwahrnehmung, Körperbewusstsein und Utilisation erreicht – also durch den bewussten Fokus auf vorhandene Ressourcen und Kompetenzen.

Der Prozess unterstreicht den Mehrwert des hypnosystemischen Coachings gegenüber rein lösungsorientierten Methoden: Er integriert Verstand, Emotion und Körperempfinden und ermöglicht so eine nachhaltige Selbstregulation.

## 6.2 Bedeutung für Coaching und Selbstfürsorge

Im Kontext systemischer Coachingpraxis verdeutlicht dieser Fall exemplarisch, dass Selbstfürsorge kein Nebenaspekt, sondern eine Grundvoraussetzung für stabile Veränderung ist. Klient:innen wie Denise benötigen keine Distanzierung von ihrer Empathie, sondern ein Bewusstsein für die eigene Steuerungskompetenz im Umgang mit emotionalen Resonanzen.

### **Für Coaches bedeutet dies zugleich eine ethische und methodische Verantwortung:**

- Sie müssen die Grenze zwischen Coaching und Therapie klar kennen und einhalten.
- Sie sollten über eigene Selbstreflexions- und Regulationsstrategien verfügen, um emotionale Prozesse professionell zu begleiten.
- Sie sollten Methoden wählen, die Selbstorganisation und innere Integration fördern, statt äußere Ratschläge zu geben.

Das Seitenmodell bietet hier einen flexiblen Rahmen, der sowohl emotional tief als auch lösungsorientiert wirksam ist.

## 6.3 Persönliche Schlussfolgerung

Die Arbeit mit Denise hat gezeigt, wie tiefgreifend Veränderung sein kann, wenn innere Prozesse ernst genommen und mit Würde behandelt werden. Als angehende systemische Coachin nehme ich aus diesem Prozess drei zentrale Lehren mit:

1. **Veränderung beginnt mit Bewusstheit:** Erst das Sichtbarmachen der inneren Dynamiken ermöglicht Wahlfreiheit.
2. **Abgrenzung ist eine Form der Liebe zu sich selbst:** Sie schützt, ohne zu trennen.
3. **Empathie braucht Selbstmitgefühl:** Wer gut für sich sorgt, kann anderen authentisch begegnen und auch gut für sie sorgen.

Diese Arbeit hat gezeigt, dass Empathie und Abgrenzung keine Gegensätze, sondern komplementäre Kompetenzen sind. Wahres Mitgefühl beginnt erst dort, wo Selbstfürsorge

selbstverständlich wird. Abgrenzung bedeutet nicht Rückzug, sondern bewusste Nähe zu sich selbst – die Grundlage jeder professionellen, empathischen und zugleich gesunden Begleitung.

„Ich kann Mitgefühl empfinden, ohne mitzuleiden.“ Dieser Satz steht nicht nur für Denises Veränderung, sondern für die Essenz systemischen Coachings. Diese Erkenntnisse möchte ich in meine zukünftige Arbeit integrieren – sowohl methodisch, durch die bewusste Nutzung hypnosystemischer Elemente, als auch persönlich, durch fortlaufende Selbstreflexion.

## 7. Literatur- und Quellenverzeichnis

**BMC Psychology (2024):** *Understanding compassion fatigue, empathic distress, and the protective role of self-compassion.* In: *BMC Psychology*, Artikel Nr. 01869-5. Abgerufen am 07.10.2025, von <https://bmcpyschology.biomedcentral.com/articles/10.1186/s40359-024-01869-5>

**Center for Compassion and Altruism Research and Education (CCARE) – Stanford University (o. J.):** *Self-Compassion – Definition and Components.* Abgerufen am 07.10.2025, von <https://ccare.stanford.edu/research/wiki/compassion-definitions/self-compassion/>

**DiVA-Portal (Uppsala University) (2020):** *Empathic distress and compassion fatigue – A conceptual distinction.* Abgerufen am 07.10.2025, von <https://www.diva-portal.org/smash/get/diva2%3A1454529/FULLTEXT01.pdf>

**Klimecki, O. & Singer, T. (2011):** *Empathic Distress and Compassion Fatigue – Understanding the Costs of Caring.* In: *Current Opinion in Psychology.* Abgerufen am 09.10.2025, von <https://academic.oup.com/book/3522/chapter/144761394>

**Neff, K. (2022):** *Self-Compassion: Theory, Method, Research, and Application.* University of Texas at Austin. Abgerufen am 07.10.2025 von <https://self-compassion.org/wp-content/uploads/2023/01/Neff-2023.pdf>

**Schmidt, G. (2024):** Arbeit mit Seiten als hilfreiche Utilisation von bisherigen Lösungsversuchen und inneren Kämpfen. Abgerufen am 07.10.2025, von <https://gunther-schmidt.net/blog/arbeit-mit-seiten-als-hilfreiche-utilisation-von-bisherigen-loesungsversuchen-und-inneren-kaempfen/>

**INKONSTELLATION (2025):** *Skript Coaching-Ausbildung CA-K25APR.* Unveröffentlichtes Ausbildungsskript, Institut INKONSTELLATION – Ausbildungsakademie.

**Resilienz Akademie (2024):** Das Seitenmodell – Resilienz durch innere Balance. Abgerufen am 08.10.2025, von <https://www.resilienz-akademie.com/resilienz-allgemein/das-seitenmodell/>